

# Pain de seigle à la moutarde pesto/roquette

## Ingrédients pour un pain:

- 250 g de levain naturel
- 220 g de farine de seigle biologique
- 220 g de farine de blé biologique
- 100 g de moutarde forte au pesto et à la roquette (MAILLE)
- 1 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillères à café de sucre
- 200 g d'eau tiède



## Recette:

- Pétrir ensemble les farines, le sel, le sucre, l'eau, la moutarde et le levain pendant 30 mn, soit avec une machine à pain, soit à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique. Façonner un beau pain avec un peu de farine sur le plan travail, le déposer sur une plaque et le laisser lever de nouveau pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat (le pain doit à peu près doubler de volume).
- Préchauffer le four à 230°C à 240°C avec le lèche-frites à l'intérieur. Inciser le dessus du pain rapidement avec un cutter ou un couteau bien aiguisé. Verser un peu d'eau dans le lèche-frites (pour une belle croûte dorée il faut de la vapeur qui se dégage immédiatement au contact du lèche-frites brulant) et enfourner le pain sur une autre grille pendant 25 à 30 mn.
- Bien laisser refroidir sur une grille avant de se régaler.